



Anna palautetta
päiväkotiruokasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 35-40

Viikko 35/1	MAANANTAI 26.8.	TIISTAI 27.8.	KESKIVIikko 28.8	TORSTAI 29.8.	PERJANTAI 30.8	LAUANTAI 31.8	SUNNUNTAI 1.9.
Aamupala	Luomukaurapuuroa marjasosetta tuoremehua	Ruisvelliä luomuhiutaleista hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
Lounas	Tonnikalapastavuokkaa L N S K salaattia	Makkarakeittoa M G K vihannesviipaleet ruisleipää Omena-kaurapaistos M K VEG vaniljakastike L G K	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa salaattia pehmeää leipää	Jauheliha-perunasoselaatikka L G S K salaattia	Broilericurry L G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia	Lasagnetta jauhelihasta salaattia
Kasvisruoka	Härkis-makaronilaatikka L K	Paprikasosekeittoa M G K VEG raejuustoa L G K	Pinaattihukaiset L	Kasvis-perunasoselaatikka (soija) M G K VEG	Kasvis-curry L G	Kasvismureketta tai kasvispihvit	Kasvis-lasagnetta
välipala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet / -lohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta	Puolukkapuuro vatkattu tai ruismarjapuuroa marjoja	Perunarieskaa juustoa juurespalat	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
Päivällinen	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kalkkuna-juureskeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvisosekeittoa leipää leikkelettä	Merimiespihviä salaattia	Broilerikeittoa leipää	Kirjolohikastiketta tummaa riisiä salaattia
Iltapala	Marjakiisseliä leipää	Hedelmäpirtelö tai -smoothie leipää	Sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Ruisleipää leikkelettä hedelmää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Viili tai jogurtti juustoa leipää hedelmälohkot

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta
päiväkotiruokasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 35-40

Viikko 36/2	MAANANTAI 2.9.	TIISTAI 3.9.	KESKIVIikko 4.9.	TORSTAI 5.9.	PERJANTAI 6.9.	LAUANTAI 7.9.	SUNNUNTAI 8.9.
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Kauravelliä luomuhiutaleista ruisleipää hedelmälohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja vihannesviipaleet	Rieskaa sulatejuustoa vihannesviipaleet / -lohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Härkisasagnettea L K ruisleipää salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-perunasosetta L G K salaattia	Jauhelihakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Broilerimurekepihvit M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeeriisiä salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia
Kasvisruoka	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkisasagnettea L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Punajuuri-osekeittoa L K juustoa	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Peruna-juuresvuokaa	Kikherne-kasvisrisottoa
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Ruisleipää tonnikalalevitettä juurespalat	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkisämpylä hedelmälohkot	Hedelmäkiisseliä leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Juurestarhan kalkkunapataa tummaa riisiä tai perunaa salaattia	Seiti-kirjolohi-kastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	Broileri-perunalaatikkoa salaattia	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO
Iltaapala	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Puuroa marjakeittoa	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta
päiväkotiruokasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 35-40

Viikko 37/3	MAANANTAI 9.9.	TIISTAI 10.9.	KESKIVIikko 11.9.	TORSTAI 12.9.	PERJANTAI 13.9.	LAUANTAI 14.9.	SUNNUNTAI 15.9.
Aamupala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmälohkot	Kauravelliä luomuhiutaleista hedelmäsosetta hedelmälohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Vehnävelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihanneslohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Jauheliha-spagettivuokaa M S K salaattia	Kasvissosekeittoa L G K ruisleipää luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kalkkunaa-sweet&sour-kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Merimiespihviä M G S K salaattia pehmeää leipää	Kalapuikot M G N S K tai M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia
Kasvisruoka	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG	Juures-soijapataa L G K	Kasvis-linssikiusausta L G K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörökät
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa kananmunaviipaleita juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää yrttilevitettä	Kasvispizzaa	Hedelmäsalaattia leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispyörököitä kastiketta perunaa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Katalonian uunikalaa tai Kalaa talon tapaan ohraa tai moniviljariisiä salaattia	TALON TAPAAN KEITTO
Iltapala	Ruisleipää tai rieska leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmärahkaa leipää	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Uunipuuroa marjakeittoa	Marjasmoothie leipää	Pannukakkua tai ohukaisia marjasurvosta	Jogurttia marjoja leipää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta
päiväkotiruok-
asta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 35-40

Viikko 38/4	MAANANTAI 16.9.	TIISTAI 17.9.	KESKIVIikko 18.9.	TORSTAI 19.9.	PERJANTAI 20.9.	LAUANTAI 21.9.	SUNNUNTAI 22.9.
Aamupala	Luumuvehnäpuuroa marjasosetta	4-viljan velliä luomuhiutaleista marjasosetta vihannesviipaleet / -lohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä leikkelettä kaakao juurespalat	Ohravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juustoa hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa salaattia	Meksikolaista-kasvispataa M G tummaa tai täysjyväriisiä salaattia ruisleipää	Kalapihvit M N S K tai murekepuikot M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa, salaattia	Hernekeittoa M G N K vihannesviipaleet / -lohkot pehmeää leipää Pannukakkua L N S marjasurvosta	Liha-makaroni-laatikkoa L S K ja M S salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvis-ruoka	Soijapapu-kastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kookos-keittoa M G K VEG	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Soijasaukaleita ja uunikasviksia	Juustoista papu-kasvispataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Jauhelihiapiiras / Kasvispiiras vihanneslohkot	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Talon tapan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuoroja /sämpylä, kananmunaviipaleita / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Uunikalaa perunaa salaattia	TALON TAPPAAN LAATIKKORUOKA	Jauheliha-kasvispataa salaattia
Iltapala	Leipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Uunimunakas leipää juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Tuorepuuroa leipää	Hedelmäsmoothie leipää vihannesviipaleet	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Puuroa talon tapan marjasosetta



Anna palautetta
päiväkotiruokasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 35-40

Viikko 39/5	MAANANTAI 23.9.	TIISTAI 24.9.	KESKIVIikko 25.9.	TORSTAI 26.9.	PERJANTAI 27.9.	LAUANTAI 28.9.	SUNNUNTAI 29.9
Aamupala	Luumukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Mannapuuroa marjasosetta	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
Lounas	Lihapyörökät M K ja M S K ruskeaa kastiketta L N S K perunasosetta L G K salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjarahkaa	Nuudeli-quorn-wokkia M salaattia	Kirjolohikiusausta L G N S K sämpylä salaattia	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Jauheliha-perunasoselaatikkoa salaattia	Possu-kasvis-kastiketta perunaa / ohraa salaattia
Kasvisruoka	Falafel-pyörökät (kikherne) M G K VEG / M G	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli-quorn-wokkia M	Kasvis-kikhernekiusausta L G K	Soijanakki-kastiketta M G K VEG	Kasvis-perunasoselaatikkoa	Juurestarhan kasvispataa
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipuuroa ja marjoja	Sämpylä leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvis-piirakka) tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Päivällinen	Seiti-kirjoloji kastiketta juures-perunasosetta salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Broileririsottoa salaattia	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
Iltapala	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmunaa	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Hedelmä- tai marjajogurttia leipää juurespalat

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maitoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta
päiväkotiruok-
asta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 35-40

Viikko 40/6	MAANANTAI 30.9.	TIISTAI 1.10	KESKIVIikko 2.10.	TORSTAI 3.10.	PERJANTAI 4.10	LAUANTAI 5.10.	SUNNUNTAI 6.10.
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmäsose	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjasose	Sämpylä juustoa kaakao juurespalat	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao
Lounas	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Broileri-peruna-laatikkoa L G N S K salaattia	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviilirelissikastiketta L G N S K perunasosetta L G K salaattia pehmeää leipää	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Broileripyörökät kastiketta vuokaperunoita salaattia	Palapaistia perunasosetta tai perunaa salaattia
Kasvisruoka	Hernerouhe-bolognesea M G K VEG	Kasvis-papurisottoa M G K VEG	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Linssi- kasviskeittoa L G K	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Kasvispyörökät tai pihvit	Juures-soijapataa
Välipala	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää kasvislevitettä vihannesviipaleet / -lohkot	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	TALON TAPAAN (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää)	Pizzaa	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
Päivällinen	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kirjolahikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia	Jauhelihaspagettivuokaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
Iltapala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet	Marjarahkaa leipää	Ruisruutu tai sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai vellii leipää mehukeittoa